

Modul 9

Kinder Yoga

Wichtig vorne weg

* **Achtung!** *

Ätherische Öle sind kraftvoll und Kinder reagieren empfindlich auf sie. Verdünne daher das ätherische Öl immer in einem Trägeröl (wie V6, Kokosnuss, Mandel, Olivenöl usw.), wenn du es topisch (auf der Haut der Kids) verwendest, und lasse dir von den Eltern immer ein Formular unterschreiben, das nach Allergien nachfragt!



Einige Kinder mit besonderen Bedürfnissen reagieren besonders empfindlich auf Gerüche. Es ist daher immer besser, die Empfindlichkeit vorher mit den Eltern zu überprüfen. Frage auch den Veranstaltungsort um Erlaubnis (einige Schulen erlauben keine duftenden Produkte im Klassenzimmer).

Die Sicherheit der Verwendung bestimmter Öle bei Kindern hängt von der Altersgruppe ab, mit der du arbeitest. Zum Glück listet sie Lavendelöl als sicher für alle Altersgruppen, auch für Neugeborene. Also, wenn du Zweifel hast, gehe sicher mit Lavendel!

Wenn ich dich noch nicht verschreckt habe, hier sind einige Spiele und Anwendungen für ätherische Öle in einem Kinder-Yoga-Kurs:

Rate den DUFT-Spiel

Wähle ein paar ätherische Öle. Gib für jedes Öl einen Tropfen auf einen Wattebausch und gib den Wattebausch in ein eigenes kleines Gefäß oder einen Behälter (Marmeladeglas). Beschrifte das Glas unbedingt mit einer Farbe oder Nummer, damit du verfolgen kannst, welches Öl sich in welchem Behälter befindet. Gib die Gläser an jedes Kind weiter, damit es das Öl erraten kann.

Du kannst auch 2 Sets von jedem Öle-Glas haben und Kinder mit Partnern zusammenarbeiten lassen. Ein Partner schließt die Augen und ein Partner hält das Glas in der Hand, damit sie riechen und raten können.

Öle Memory

Ähnlich dem Spiel „Rate den Duft“, aber mit 2 Gläsern der gleichen Öle auf Wattebausch in Gläsern. Kinder können ein Glas riechen und dann mit der Nase die passenden Öle im anderen Glas finden, wie ein Memory aus Gläsern.

Entspannungsspray für den Yogaraum

Verwende zu Beginn des Unterrichts einen Spray, um eine wilde Gruppe zu beruhigen, am Ende während der Entspannung und Savasana oder sogar mitten im Unterricht, wenn du das Gefühl hast, dass das Energieniveau gesenkt werden muss.

Einfach, chemiefrei und kostengünstig sind DIY Raumsprays.

Wie du dich hoffentlich erinnerst, verbinden sich ätherische Öle nicht mit Wasser. Dazu brauchen wir einen Emulgator.

Meine bevorzugten natürlichen Emulgatoren dazu sind:

- Hamamelis Wasser
- Wodka
- Aloe Vera Saft
- Salz (Bittersalz, Himalaya Salz oder Meersalz)

Ich bereite gern Sprays in der Größe von 60 ml zu – du kannst das Rezept einfach hochrechnen wenn du mehr zubereiten möchtest.

BASISREZEPT:

- 10-15 Tropfen Ätherisches Öl (Mandarine, Peace & Calming, Lavendel, Zitrone, oder Orange sind meine Favoriten im Kids Yoga)
- 1 Teelöffel Salz
- Destilliertes Wasser zum Auffüllen der Glasflasche

Ich habe einen kleinen Trick zum Befüllen der Sprayflasche – das Wasser immer zuletzt einfüllen. Gib erst die ätherischen Öle in die Flaschen, dann das Salz und fest schütteln um Öle & Salz zu mischen.....zum Schluss fülle mit Wasser auf.

Gut schütteln vor der Verwendung.

Tipp: So kannst du kreative Sprays zaubern und sie lustig benennen – Anti Monster Spray, Saubere-Luft-Spray, Zauberspray, usw....

Fussmassage

Entspannende Fußmassagen mit Lavendelöl in Kokosnussöl oder geruchsneutraler Lotion. Lass die Kinder ihre eigenen Füße massieren oder wechsele dich sich mit einem Partner ab. Es macht Spaß...

Rezept:

ENTSPANNUNGSBALSAM für Kinder-Fussmassage:

- ¼ Tasse Kokosöl
- 10 Tropfen Peace & Calming
- 5 Tropfen Lavendelöl

Gib das Kokosöl in eine Schüssel, und füge die ätherischen Öle dazu. Ich persönlich neige immer dazu *weniger ist mehr*...gut vermischen und am einfachsten in einem Schraubglas abfüllen.

5. Halte den Yogaraum keimfrei

Schreckst du zurück, wenn alle im Yoga-Unterricht viel schnupfen und niesen? Hilf Dir mit ätherischen Ölen alle gesund zu halten, auch Dich (!) - die meisten Öle wirken antibakteriell und antiviral! Ich mag Young Living Thieves Oil oder (Kombination aus Zitrusfrüchten, Nelken, Rosmarin und Zimt und speziell zur Stärkung der Immunität gemischt).... rein in den Diffuser

Konzentration

Zitronenöl und Pfefferminzöl helfen bei der Konzentration. Mache ein Experiment, bei dem jeder eine Balance Haltung einnimmt, dann etwas ätherisches Öl aufsprühen (z.B. Zitruspray und Minzpray vorbereiten) und die Haltung erneut einnehmen. War es das zweite Mal einfacher, nachdem sie ein Öl gerochen hatten, das Ihnen hilft, sich zu konzentrieren? (Pfefferminze ist ab 7 Jahren unbedenklich).

Lavendelöl fürs 3. Auge

Eine meiner Lieblingserinnerungen in einem Yoga-Kurs war, als mir eine Yogalehrerin während Savasana einen Spritzer Lavendelöl zwischen die Augenbrauen gab. Ich konnte das Gefühl des Öls fühlen, lange nachdem sie gegangen war, meine Konzentration zog sich von Natur aus nach innen und ich konnte den Duft von Lavendel riechen, als ich mich weiter entspannte. Wenn du dies mit Kindern tust, verdünne den Lavendel immer mit einem Trägeröl, nicht in Augennähe! und frage natürlich zuerst nach deren Erlaubnis.

Zu Information: Ich würde dies nur in einer Privatstunde tun, damit ich mich nicht gehetzt fühle, jedes einzelne Kind in der Klasse zu erreichen, bevor Savasana zu Ende ist.

Erzähle eine Geschichte über "Lavendelfelder" und sprühe Lavendelöl

Werde kreativ und erzähle eine Geschichte über ein Lavendelfeld während Du das Raumspray mit ätherischem Lavendelöl sprühst. Es ist der perfekte Weg, um ätherisches Lavendelöl, Entspannung und Yoga zu integrieren.

Kinder können sich vorstellen, auf einem Lavendelfeld zu liegen, während sie den Duft von Lavendel riechen! Die Geschichte ist da.

Die Verbindung zwischen Geruch und Gedächtnis kann stark sein.

So schaffst du im Kinderyoga starke Erinnerungen, indem Du ätherische Öle verwendest!



Yoga Punkte Spiele

Nun, ich nenne diese bunten Filzpunkte Yoga-Punkte, weil ich sie gerne mit Kinder-Yoga verwende. Außerdem mögen die Kids es gern, man nimmt dünnen, bunten Filz und schneidet ihn in Formen! Wir haben mal am Valentinstag herzförmige Yoga-Spots gemacht, aber ich liebe es, diese Kreisform zu machen, weil wir Gesichter einbauen können!

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Farbiger Filz
- Schere und etwas rundes als Schablone
- Marker
- Ätherische Öle (Im Allgemeinen werden Zitrusöle wie Zitrone, Orange, Mandarine, Limette und Grapefruit positive, fröhliche und erhebende Gefühle hervorrufen, aber auch Lavendel mögen die meisten Kinder gern.

Schneide eine Vielzahl von Farben für Filzkreise aus, noch mehr, wenn du dies für eine Gruppe von Kindern vorbereitest.

Jetzt ist es Zeit zu riechen und zu spielen!

Du kannst wirklich kreativ werden, wie du diese Punkte verwendest, aber hier sind einige meiner Ideen:

Lasse die Kinder die Farbe des Yoga-Punktes auswählen, mit der sie sich wohl fühlen.

Gib ihnen einen Marker und lasse sie das Gesicht zeichnen, wie sie sich fühlen.

Nur ein paar Öle herumreichen und riechen lassen.

Lasse sie das Öl wählen, das ihnen am besten gefällt.

1 Tropfen des Öls ihrer Wahl auf den Yoga-Punkt tropfen lassen.

Lassen sie auf ihre Farbe schauen, auf ihr gemaltes Gesicht schauen und dann tief den Geruch einatmen.

Mache Atemübungen, während die Kids den Punkt halten.

Lass sie den Yoga-Punkt auf Ihre Matte legen, während Ihr Yoga macht ist der Punkt wie ein Mini-Diffusor.

Immer wenn die Kinder in der Nähe ihres Platzes sind, können sie einen extra großen Atemzug machen!

Du kannst auch ein Öl mit einem Duft verwenden, der zum Thema Deiner Stunde passt.

Vielleicht Fichte oder Tanne, wenn Ihr eine Yoga-Stunde zum Thema Wald oder Camping macht, oder Zimt, wenn Ihr einen Kurs zum Thema Herbst/Winter macht.

Düfte können dich UND die Kinder ÜBERALL hin zaubern.....